



9月のこんだてひょう

家庭数

我孫子市立根戸小学校

ひ に ち	こんだてめい			あかの食品		みどりの食品		きいろの食品		栄養価						
	ぎゆうにゆう しゅしよく 主食	しゅさい ふくさい 主菜・副菜	デザート	ちにくほね 血や肉、骨を つくる		からだ 体のちようしを ととのえる		ねつちから 熱や力に なる		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩量	
				たんぱく しつ	カルシウム	カロテン	ビタミンのい	たんすい かぶつ	しぼう							kcal
4	○	むぎ 麦ごはん	ドライカレー ★海藻サラダ	オレンジ	ふたにくほね たんぱく とらばら ツナ	ぎゆうにゆう チーズ かいそう わかめ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ グリンピース にんにくしょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ	こめ むぎ こむぎこ こんにやく さとう	あぶら バター ごま	635	25.8	21.3	366	3.0	1.9
5	○	ひ 冷やし 中華	ポテのチーズ焼き ミニトマト	★フルーツ ポンチ	たまご ハム とりにく ツナ だいず	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ トマト	きゅうり もやし たまねぎ みかん もも バナ	ちゅうかめん さとう じゃがいも しらたまもち	あぶら ごま	614	24.6	18.6	377	1.5	2.9
6	○	むぎ 麦ごはん	鯖のごまみそ焼き じゃがいものみそ汁 小松菜と豚肉の和え物	巨峰	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん こまつな	にんにくしょうが しめじ キャベツ たまねぎ えのきたけ きよほう	こめ むぎ さとう じゃがいも	ごま あぶら	638	28.9	21.4	372	3.1	2.7
9	○	ごはん ひじきふりかけ	★鶏肉のから揚げ フレンチポテトサラダ 大根のみそ汁	冷凍 りんご	かつおぶし とりにく ツナ みそ あぶらあげ	ぎゆうにゆう ひじき じゃこ ワカメ	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ きゅうり コーン だいこん えのきたけ りんご	こめ さとう かたくりこ じゃがいも	あぶら	658	25.9	22.5	322	2.6	2.7
10	○	★マーボー 丼	きゅうりの変わり漬け ★もずくのスープ アーモンド	キウイ フルーツ	だいず ぶたにく みそ かにかま どうふ	ぎゆうにゆう もずく	にんじん にら	しいたけ にんにく しょうが きゅうり えのきたけ コーン マッシュ ねぎ キウフルーツ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら アーモンド	640	24.3	20.8	361	2.7	2.8
11	○	ガーリック トースト	ポークビーンズ ごまドレサラダ	バナナ	だいず ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん トマト	にんにく タマネギ しょうが グリンピース きゅうり キャベツ コーン パナナ	パン じゃがいも さとう こむぎこ	マーガリン あぶら ごま	662	26.1	23.2	346	2.3	2.7
12	○	夏野菜 カレーライス	★わかめサラダ 福神漬け	パイ ナッブル	ぶたにく みそ ツナ	ぎゆうにゆう チーズ わかめ	にんじん さやいんげん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なすしょうが にんにく りんご だいこん きゅうり キャベツ コーン パインアップル	こめ むぎ こむぎこ さとう	あぶら バター ごま	678	22.3	21.4	313	1.7	2.4
13	○	むぎ 麦ごはん	ししゃもの磯辺揚げ 肉じゃが 野菜の梅おかか和え	ヨーグルト	たまご ぶたにく かつおぶし	ぎゆうにゆう ししゃも あしのり ヨーグルト	にんじん さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ キャベツ もやし きゅうり えのきたけ うめ	こめ むぎ かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら	639	27.1	18.4	443	1.9	2.0
17	○	トマト スパゲティ	豆腐とひじきのサラダ	米粉の オレシケキ	ベーコン エビ あさり とうふ ハム たまご しらはなまめ	ぎゆうにゆう チーズ ひじき	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	こめ さとう かたくりこ さとう	あぶら バター ごま	667	27.8	26.1	386	8.3	2.7
18	○	ごはん ご飯	まめ豆みそ豆 鮭のマヨコーン焼き 野菜のごましょうゆ和え もやしのみそ汁	ひとくち ピーチセリー	ひたひた みそ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん パセリ ほうれんそう こまつな	コーン たまねぎ はくさい もやし えのきたけ	こめ かたくりこ さとう	あぶら マヨネーズ ごま	624	28.5	22.3	337	2.9	2.1
19	○	里芋とじゃこ のご飯	＜十五夜献立＞ 擬製豆腐 白玉団子汁	お月見 デザート	とうふ とりにく だいず たまご など	ぎゆうにゆう じゃこ	ぼんのうねぎ にんじん こまつな	ねぎ ほししいたけ はくさい だいこん えのきたけ	こめ さとう かたくりこ さとう しらたまもち	あぶら	586	22.2	15.1	348	2.0	2.7
20	○	ごはん ご飯	さんまのかば焼き 野菜のアーモンド和え ★けんちん汁	みかん	さんま とうふ	ぎゆうにゆう	こまつな にんじん	しょうが もやし キャベツ ごぼう だいこん ねぎ みかん	こめ かたくりこ さとう さとう	あぶら アーモンド	721	24.8	29.3	365	2.7	2.6
24	○	セルフ オムライス	小さいフライ 野菜スープ 炒りカシューナッツ	オレンジ	とりにく たまご ベーコン いわし	ぎゆうにゆう のり ワカメ	トマト にんじん こまつな	たまねぎ グリンピース マッシュルーム キャベツ セロリー しめじ コーン オレンジ	こめ むぎ かたくりこ	あぶら バター カシューナッツ	643	26.6	24.0	312	2.6	2.9
25	○	むぎ 麦ごはん 味のり	★レバーとさつまいもの揚げ煮 切干大根の和え物 豆腐のみそ汁	巨峰	ぶたにく ツナ とうふ あぶらあげ みそ かつおぶし	ぎゆうにゆう のり ワカメ	ほうれんそう にんじん こまつな	きりほしだいこん キャベツ えのきたけ ねぎ きよほう	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	662	26.8	19.4	372	6.9	2.4
26	○	まる 丸パン	★手作りコロケ ヨできやべつ ミネストローネ	ドライ フルーツ	ベーコン しらはなまめ たまご	ぎゆうにゆう チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ セロリー にんにく ブルー	パン さとう こむぎこ ハン じゃがいも マカロニ	あぶら	692	23.4	24.7	341	2.1	2.9
27	○	ごはん ご飯	赤魚の一夜干し じゃがいもの南蛮煮 きやべつとわかめのマヨ和え	なし 梨	あかうお ぶたにく なまあげ みそ ツナ	ぎゆうにゆう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう たまねぎ ほししいたけ キャベツ なし	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら マヨネーズ ごま	615	26.7	18.6	360	2.4	1.7
30	○	しめじ ごはん	五目卵焼き ★豚汁 黒糖くるみ	みかん	あぶらあげ ぶたにく ぶたにく とうふ みそ	ぎゆうにゆう わかめ さくらえび	にんじん さやいんげん ぼんのうねぎ こまつな	しめじ たまねぎ ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ みかん	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら くるみ	663	24.4	22.7	370	3.2	2.7

※仕入れの都合で献立の一部を変更することもあります。ご了承ください。

※今月も引き続き、おもな食材の産地については、学校ホームページに毎日載せていきます。

※給食食材の放射性物質検査(事前検査)は、市全体で月に約100品目(市内共同購入品および各学校

からの要望品から選定)実施しており、我孫子産野菜については市農政課で行っています。

検査の結果、放射性物質が検出(放射性ヨウ素、放射性セシウム134と137がいずれも10ベクレル/kg以上)

された場合、その食材は給食で使用しません。

※1食丸ごとミキサー検査(放射性物質の事後検査)は、一週間分をまとめて毎週実施しています。

今月の 平均栄養価	649	25.7	21.8	358	3.1	2.5
文部科学省基準 栄養価(中学生)	18 ~ 32	17.7 ~ 21.3	350	3.0	2.5	未満

★…5年生のリクエストメニュー

今月は久寺家の日暮さんが育てた玉ねぎ、
じゃがいもを使う予定です。



9月下旬には我孫子産の新米が給食に登場します！

我孫子市の給食では、一年を通じて我孫子市でとれた「コシヒカリ」を使用しています。

お米は玄米の状態です。とうかつふたは農協の貯蔵庫で冷蔵保存され、

毎週必要な分を精米して学校に届けられるため、いつもおいしいご飯を食べる

ことができます。



9月19日は「十五夜」です。

昔から、秋は年のうちで最も月がきれいな季節といわれてきました。十五夜には、月見だんご、里芋、旬の果物、ススキなどをお供えし、お月見をする風習があります。

また、この時期はたくさんの作物の収穫時期でもあるため、収穫の感謝の気持ちを込めて、旬の作物をお供えし、お祝いの意味もあります。給食では19日に「十五夜献立」を実施します。